DAX et SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Une cure thermale pour une nouvelle approche de la fibromyalgie

DAX, 1ère destination thermale de France

OFFICE DE TOURISME Dax

Saint-Paul-lès-Dax

La cure thermale, une réponse à la fibromyalgie

Parfois mal diagnostiquée et souvent insuffisamment prise en charge, la fibromyalgie est une pathologie douloureuse complexe qui génère des conséquences physiques, psychologiques, socio-familiales et comportementales. Les malades attendent une reconnaissance de leur état et une prise en charge spécifique. Consciente de l'urgence, la recherche s'est mobilisée sur le sujet.

Penser et agir autrement

"Si les causes et les facteurs restent inconnus, il y a consensus pour envisager une prise en charge multidisciplinaire. La prise en charge non pharmacologique est désormais à envisager en première intention, avant les traitements médicamenteux".[1]

Les dernières études médicales sur la prise en charge de la maladie plaident pour une approche non exclusivement centrée sur la prescription de médicaments. "Penser et agir autrement", cela signifie avant tout envisager une prise en charge complémentaire, qualifiée de pluridisciplinaire (voir encadré).

Recommandations autour des soins de confort

"Les médications disponibles[2] *restent souvent un appoint indispensable pour permettre de passer un cap et orienter le patient vers des solutions non pharmacologiques comme le reconditionnement à l'effort, le maintien d'une activité physique régulière, l'hypnose, la relaxation, le thermalisme...".*[3]

1 et 3 - Dr Patrick Sichère, Rhumatologue, enseignant au CHU Lariboisière-Saint-Louis (Paris), Président du CLUD (Comité de lutte contre la douleur) des hôpitaux de Saint-Denis

2 - Antalgiques, morphiniques, myorelaxants, anxiolytiques, antidépresseurs, antiépileptiques, dopamine, traitement hormonal...

4 - L'organisation qui représente les patients, les professionnels de santé et les sociétés scientifiques de rhumatologie de toutes les Nations Européennes

La cure thermale reconnue et recommandée par les experts

C'est un fait, le milieu médical et les centres de cures thermales multiplient les travaux de recherche sur la fibromyalgie. La Ligue Européenne de Lutte contre le Rhumatisme[4] (EULAR) s'est, elle aussi, largement mobilisée sur le sujet. En 2006, l'EULAR établit 9 recommandations précises pour la prise en charge de la maladie. Lors de son dernier congrès, réunissant 15 000 participants en juin 2008 à Paris, une des conclusions majeures portait sur la prise en charge non pharmacologique de la maladie : "celle-ci doit désormais être envisagée en première intention, avant les traitements médicamenteux". Parmi les 9 recommandations de l'EULAR, 6 d'entre elles concernent la prise en charge non pharmacologique, les bains en eau chaude, les exercices physiques, le reconditionnement à l'effort, la sophrologie et la rééducation. Ces recommandations sont mises en pratique à Dax et Saint-Paul-lès-Dax. ■

La cure thermale : une pause bienfaitrice

Outre les soins traditionnels purement thermaux, la cure thermale propose un accompagnement basé sur la relaxation, le réentraînement à l'effort, l'aide psychologique, les programmes d'éducation, les réunions de groupes de patients... Ce temps thermal permet au patient de mieux comprendre et de mieux appréhender sa pathologie. Le séjour est ressenti comme une coupure bénéfique avec le milieu quotidien et sa durée procure des améliorations significatives. ■

Pour plus d'informations :

- Patrick Sichère, Fibromyalgie : le point sur les traitements médicaux, Synoviale n°165, septembre 2008
- Patrick Sichère et Françoise Laroche, Le syndrome fibromyalgique : nouvelles approches physio-pathologiques et thérapeutiques, Synoviale n°147, janvier 2006
- Les recommandations de l'EULAR : www.eular.org
- Le rapport de l'Académie Nationale de Médecine : www.academie-medecine.fr

Dax et Saint-Paul-lès-Dax, des atouts certains

Un cadre, des soins, un accompagnement spécifique

Les deux stations bénéficient de ressources exceptionnelles en eau et en boue thermales des plus riches et des plus pures, mais aussi d'un cadre de vie, d'un climat et d'espaces naturels des plus appréciables. Au-delà de ces atouts "historiques", les stations dacquoises ont tout mis en œuvre pour répondre à l'évolution du progrès médical et aux attentes du patient : des structures thermales à taille humaine, une qualité de soins, une formation permanente du personnel et des médecins thermaux, des parcours santé...

Outre les soins thermaux adaptés au malade atteint de fibromyalgie, associés à un suivi médical rigoureux, Dax et Saint- Paul-lès-Dax proposent un accompagnement spécifique. Ces atouts font de la cure thermale un temps "thermal" des plus bénéfique pour le patient. ■

Dax et Saint-Paul-lès-Dax en quelques chiffres

- Plus de 60 000 curistes par an
- 2 indications thérapeutiques majeures : rhumatologie et phlébologie
- 18 établissements thermaux dont un hôpital thermal
- 2 centres de rééducation fonctionnelle
- 80 médecins thermaux
- 500 commerces

Penser et agir autrement

En complément des soins thermaux, il est aujourd'hui prouvé, recherche médicale à l'appui, que le malade souffrant de fibromyalgie "gagne" à y associer d'autres actions, reconnues comme particulièrement bénéfiques. "L'objectif est bien de gagner la partie contre la douleur avec le patient devenu avec le temps un véritable partenaire"[5]*. Dax et Saint-Paul-lès-Dax proposent un accompagnement spécifique centré sur des objectifs prioritaires : soulager, bouger, comprendre et échanger.*

5- Dr Patrick Sichère, Rhumatologue, enseignant au CHU Lariboisière-Saint-Louis (Paris), Président du CLUD (Comité de lutte contre la douleur) des hôpitaux de Saint-Denis

SOULAGER

• la sophrologie

Au croisement de la relaxation occidentale et de la méditation orientale, la sophrologie vise à renforcer l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements. Elle permet de désamorcer le stress lié à la maladie, d'apprendre à contrôler et à maîtriser sa maladie.

Les séances de sophrologie ont un effet anti-douleur et anti-stress, elles apportent un mieux-être sur les contractures et une meilleure prise de conscience de son corps. Dès lors, le patient devient acteur de sa prise en charge.

BOUGER

• la gymnastique douce

Ces séances permettent au patient de se reconditionner en douceur à l'effort et de réapprendre à mobiliser certaines parties du corps souvent inactives par crainte de la douleur.

• les parcours santé

Il s'agit d'un entraînement à l'effort réalisé sous une forme ludique. Cette activité régulière est indispensable car elle permet de lutter contre la peur de la douleur et de redonner confiance à son corps. De plus, elle stimule la production d'endorphines par l'organisme, aux effets anti-douleur et anti-stress reconnus.

COMPRENDRE et ECHANGER

• les conférences et les ateliers centrés sur la santé

Les deux stations proposent des espaces d'échange et de formation dédiés à la santé. Parce qu'il est important de comprendre la maladie pour mieux se prendre en charge et de partager pour dédramatiser. ■

Des soins thermaux efficaces adaptés au syndrome fibromyalgique

Les soins préconisés dans le traitement de la fibromyalgie sont en priorité : la pélothérapie, l'hydrothérapie, la kinésithérapie. Ils font la notoriété de Dax et Saint-Paul-lès-Dax, références incontestées en rhumatologie.

La pélothérapie ou application de boue

Les soins de pélothérapie, spécialité de Dax, consistent en des applications du célèbre péloïde de Dax, une préparation scientifique élaborée à partir de produits naturels uniques au monde (boue, eau thermale et composés biologiques).

Ce péloïde, aux effets antalgiques et décontractants, est appliqué sur les zones douloureuses désignées dans la prescription médicale du médecin thermal. Le médecin thermal détermine leur localisation précise, leur durée et la température du péloïde : en général, 15 minutes entre 40 et 42°C en fonction de la pathologie.

Les applications de péloïde sont suivies d'une douche d'eau thermale et, selon les cas, d'une séance de sudation en cabine individuelle pour prolonger l'action de la boue et procurer un effet relaxant immédiat.

L'hydrothérapie avec variateur de pression pour éviter les douleurs

Associée à la pélothérapie, l'eau hyperthermale complète les bienfaits de la cure et contribue à la relaxation musculaire. Dax et Saint-Paul-lès-Dax apportent une attention particulière aux patients fibromyalgiques en adaptant la pression de l'eau à l'effet recherché (action sédative ou stimulante) et pour éviter de déclencher des douleurs.

- Les bains d'eau thermale, sédatifs et décontractants, à 36-38°C pendant 10 à 15 minutes.
- Les douches générales au jet
- Les bains avec aérobains, bains d'eau minérale à 28-30°C, pendant 10 minutes

Dax, la station de référence pour la rhumatologie

Dax est depuis longtemps, la station française du rhumatisme. Qu'ils soient dégénératifs ou d'origine inflammatoire, les rhumatismes se traduisent notamment par des douleurs bien souvent contraignantes dans la vie quotidienne. Reconnus scientifiquement pour leurs bienfaits, les soins de rhumatologie dispensés à Dax et à Saint-Paul-lès-Dax sont issus d'une recherche thermale de pointe et sont spécialement adaptés aux patients souffrant de syndrome fibromyalgique. Le traitement entièrement naturel avec des soins associant pélothérapie et hydrothérapie permet de soulager efficacement la douleur et de réduire la consommation de médicaments. ■

- Les hydromassages ou bains avec douche en immersion, bains d'eau minérale à 33-36°C parcourus de nombreux jets d'eau
- Les douches sous-marines, à effet décontracturant et antalgique, effectuées dans une baignoire ou en piscine pendant 10 minutes à 35-36°C.
- La mobilisation en piscine d'eau thermale pour une relaxation musculaire et une amélioration de la circulation sanguine.
- Les douches térébenthinées, mélange d'eau thermale à 38°C et de DAX THERPIN®, produit à base de térébenthine vaporisé pendant 3 à 4 minutes sur les régions douloureuses du corps pour des effets antalgiques et anti-inflammatoires.
- Les étuves locales (courant de vapeur d'eau minérale), pour les mains et les pieds, contribuant à une action antalgique et une amélioration de la mobilité.

La kinésithérapie

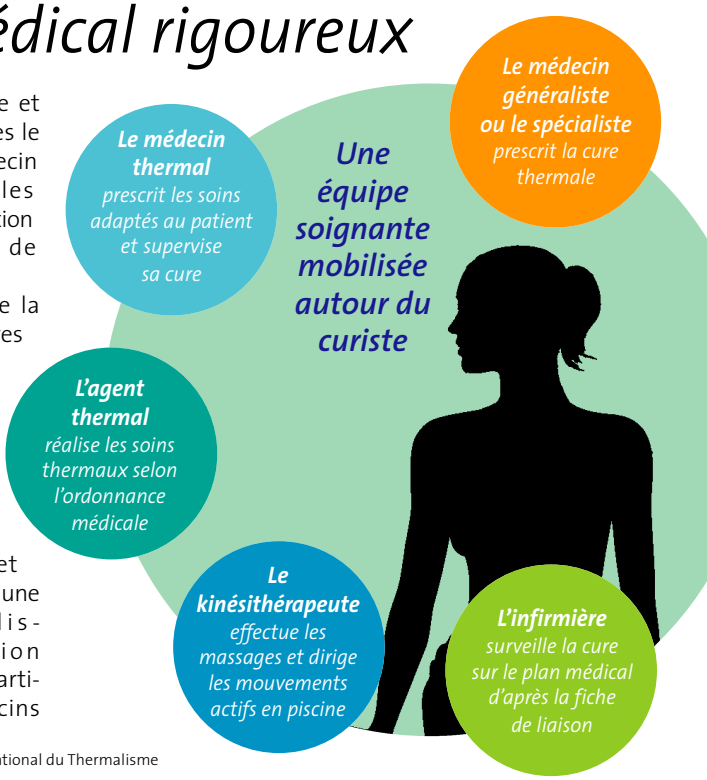
- La rééducation en piscine thermale se fait sous la direction d'un kinésithérapeute, dans une eau à 34°C, pendant 20 minutes. Cette rééducation douce permet d'améliorer la mobilité et la force musculaire.
- Les massages effectués par un kinésithérapeute, se pratiquent dans une atmosphère sèche en utilisant le baume de massage daxcorpus®. Ce baume combine les vertus dynamisantes et décontractantes du massage aux effets de ses composants (eau thermale de Dax et DAX THERPIN®) et favorise le passage transcutané des matières actives naturelles. ■

Un suivi médical rigoureux

La prise en charge médicale et thérapeutique commence dès le premier contact avec le médecin thermal. Celui-ci adapte les pratiques thermales à l'indication de cure et à la pathologie de chaque patient.

Le suivi du déroulement de la cure est assuré par deux autres consultations au cours du séjour, et plus en cas de nécessité.

Au sein de l'établissement, le patient est accueilli et traité par un personnel formé compétent : infirmières, kinésithérapeutes et agents thermaux ont reçu une formation spécifique dispensée par l'Education Nationale[6] et à laquelle participe la société des médecins thermaux de Dax. ■


Une équipe soignante mobilisée autour du curiste
Le médecin généraliste ou le spécialiste prescrit la cure thermale
Le médecin thermal prescrit les soins adaptés au patient et supervise sa cure
L'agent thermal réalise les soins thermaux selon l'ordonnance médicale
Le kinésithérapeute effectue les massages et dirige les mouvements actifs en piscine
L'infirmière surveille la cure sur le plan médical d'après la fiche de liaison

6 - Greta des Landes Océanes ou Institut National du Thermalisme

Parcours nature et santé : 3 sentiers pédestres de réadaptation à l'effort

Dans l'accompagnement spécifique de la cure thermale, le reconditionnement à l'effort tient une place particulière. Grâce aux parcours nature et santé, il peut être réalisé en douceur.

DES SITES REMARQUABLES

• le parcours de l'Estey à Dax

Proche du centre-ville, ce parcours s'inscrit dans la trame de la coulée verte qui s'étend du Bois de Boulogne (à l'ouest de la ville) jusqu'à l'étang de l'Estey, offrant ainsi une splendide promenade de 2,5 km d'espaces verts. Cette étendue d'eau bénéficie du classement Européen Natura 2000.

• le parcours du Bois de Boulogne à Dax

Réalisation été 2010.

• le parcours du Lac de Christus à Saint-Paul-lès-Dax

Situé au cœur du quartier thermal de Saint-Paul-lès-Dax et facilement accessible, le lac de Christus est un espace de calme et de nature, dédié au repos et au bien-être. Il permet une balade de 2,5 km.

LES EXERCICES

Les 8 exercices de ces parcours constituent un entraînement à l'effort sous une forme ludique, dans un cadre naturel. Une pratique régulière est indispensable car elle permet de lutter contre la peur de la douleur et de redonner confiance à son corps. De plus, elle stimule la production d'endorphines dans l'organisme, aux effets anti-douleur et anti-stress reconnus.

Votre cure : mode d'emploi

• ***Quelle est la durée d'une cure thermale ?*** 21 jours consécutifs.

• ***Puis-je choisir mon établissement thermal ?*** Les stations de Dax et Saint-Paul-lès-Dax mettent à votre service 18 établissements thermaux dont un Hôpital Thermal, établissement public, dépendant du Centre Hospitalier de Dax - Côte d'Argent. Tous les établissements sont conventionnés par la Sécurité Sociale et prodiguent leurs soins en utilisant la même eau et la même boue thermales. L'accompagnement spécifique fibromyalgique est proposé soit par l'établissement thermal soit par l'Office de Tourisme.

• ***Comment procéder pour que ma cure soit prise en charge par l'assurance maladie ?*** Votre cure doit tout d'abord être prescrite par votre médecin traitant. Votre médecin et vous-même devez ensuite remplir conjointement un formulaire de demande de prise en charge administrative, fourni par votre caisse d'affiliation. Sous 3 semaines, vous recevez votre accord de prise en charge et vous pouvez commencer vos démarches pour la réservation de votre séjour.

• ***Qui détermine le forfait thermal ?*** Le médecin thermal détermine le forfait adapté à votre cas. Ces forfaits font l'objet d'accords entre les organismes d'assurance maladie et les établissements thermaux.

• ***Qu'est-ce qui différencie les forfaits ?*** Pour le traitement de la fibromyalgie, il y a 3 forfaits thermaux en rhumatologie. Les forfaits diffèrent par la nature des soins, le nombre de séances et le coût.

• ***Quels sont les frais remboursés ?*** Trois types de frais sont partiellement pris en charge [7] : les honoraires médicaux, le traitement thermal, les frais de déplacement et d'hébergement.

• ***Auprès de qui puis-je me renseigner plus précisément ?*** Pour plus de précisions, parlez-en avec votre médecin traitant ou contactez votre caisse d'assurance maladie et votre mutuelle complémentaire pour connaître le montant de sa participation à votre cure. ■

7 - Sauf si vous bénéficiez d'une prise en charge à 100% et sauf cas particuliers (accident du travail, maladie de longue durée, ancien combattant).

Informations-Réservations

Office de Tourisme de Dax
www.dax-tourisme.com
info@dax-tourisme.com
centrale de réservation :
05 58 566 855

Office de Tourisme
de Saint-Paul-lès-Dax
www.stpaullesdaxtourisme.fr
contact@stpaullesdaxtourisme.fr
05 58 91 60 01

crédit photos : Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax - Office de Tourisme de St-Paul-lès-Dax - Fotolia.